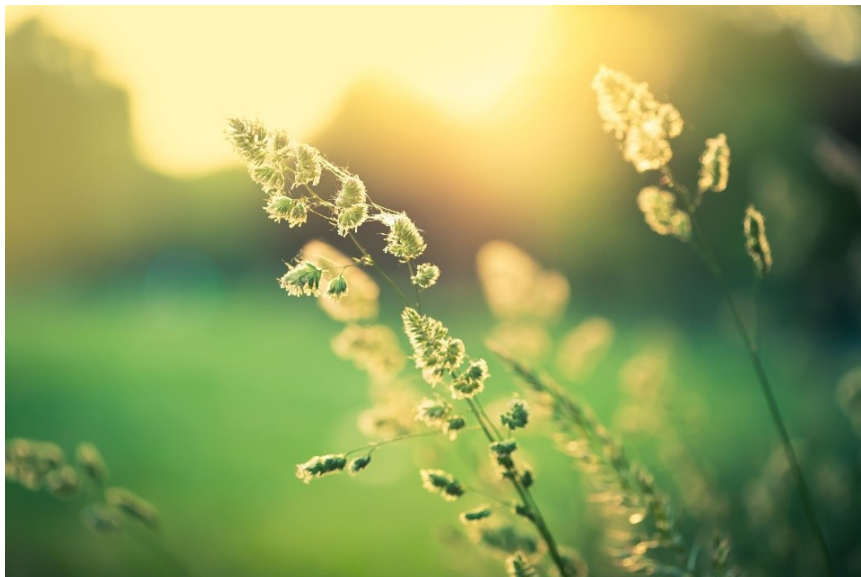




Søvn, døgnrytme og depression

I denne pjece kan du få viden og råd om søvn, døgnrytme og depression

Generelt om søvn

Søvn er en fysiologisk nødvendighed og er afgørende for vores humør, energi og livskvalitet. Vi sover cirka en tredjedel af vores liv, og den tredjedel har stor betydning for, hvordan vi fungerer i vores vågne tid. En god nattesøvn har afgørende betydning for genopladningen af vores krop og psyke, og styrker vores hukommelse, koncentration, kreativitet og reaktionsevne. Derfor er det helt centralt for alle at prioritere søvnen.



Søvn og depression

Omkring 90 % af mennesker der lider af depression, har søvnforstyrrelser. Eksempler på søvnforstyrrelser ved depression er:

- Besvær med at falde i søvn grundet bekymringstanker
- Mange opvågninger i løbet af natten
- Tidlig opvågning om morgenen og med dårligt humør
- Overfladisk søvn
- Træthed om dagen

Søvnforstyrrelser kan det være med til at vedligeholde depression, det er derfor vigtigt, at de behandles. Ofte er søvnforstyrrelser ledsaget af en ustabil og sen døgnrytme, som også kræver regulering for at bryde det depressive mønster.

Kroppen tidsgivere stabiliserer din døgnrytme

Døgnrytmen viser sig ved, hvornår på døgnet man bliver søvnig, og hvornår man vågner. Populært taler man om A og B mennesker.

Døgnrytmer er normalt 24 timer og reguleres primært af kroppens biologiske *indre "ur"*. Der er biologiske *indre ure* i alle kroppens celler.

Kroppens biologiske *indre ur* kan dog ikke alene stabilisere døgnrytmen, men er også afhængig af *ydre tidsgivere*. Den vigtigste *ydre tidsgiver* er lys, men også social kontakt, motion, hoved- og mellemmåltider fungerer som *ydre tidsgivere*. Kroppens biologiske *indre ure* og de *ydre tidsgivere* skal gerne være nogenlunde synkroniserede og fungere efter samme "tidszone". Hvis de ikke gør det, kan man opleve døgnrytmeforstyrrelser. Forskning tyder på, at når man har en depression, så er kroppens ure ude af "synch". Derfor er en måde at bedre depressionen ved at arbejde med via *ydre tidsgivere*, som denne pjece giver konkrete råd til i det følgende.



12 råd til en bedre søvn og stabil døgnrytme

1. Morgenrutine: Kom godt i gang med dagen med en morgenrutine, hvor du står op omkring kl. 07.00 / 08.00

Depressionen kan gøre det svært at komme op om morgenen. Derfor kan en morgenrutine være hjælpsom, idet en morgenrutine kan være med til at aflede depressionen og frigøre energi. Dagslys eller elektrisk lys, morgenmad, varmt bad, kaffe og lidt musik kan være effektivt. Det er vigtigt, at morgenrutinen er forbundet med noget, der giver mening, er behageligt og virker for dig.

2. Aftenrutine: Forbered kroppen på at sove, så du sover før midnat, helst omkring kl. 22.00 / 23.00

Med en aftenrutine forbereder du dig på, at du snart skal sove og giver dermed dig selv et godt udgangspunkt for nattesøvnen. Kroppen forberedes på søvnen ved, at du ”gearer ned”, både i tankerne, i kroppen og i de fysiske omgivelser. Du kan prøve at:

- Bruge så lidt TV, iPad, telefon og PC som muligt (”night shift” fra kl. 19.00-06.00)
- Drikke en kop varm te
- Dæmpe belysningen i hjemmet
- Tage din aftenmedicin, så den sederende effekt passer med sovetiden
- Tage et varmt bad
- Gå i seng og læs en bog eller lyt til noget stille musik
- Formulere positive oplevelser fra dagen, sådan at tankerne indstilles til noget rart at gå til ro på
- Bruge visualiseringsøvelser af et godt minde, eller ruminationsøvelser for at reducere/undgå bekymringstanker (se punkt

Soveværelsets indretning har betydning, idet sengen gerne skal indbyde til søvn. Du kan forsøge med, at:

- Skabe et godt sovemiljø, som er mørkt, stille, køligt og behageligt
- Prøve at få luftet ud inden sengetid
- Ro, f.eks. ørepropper og mørke, f.eks. en ”sovebrille” eller gardiner
- Reservere soveværelset til søvn og sex

Hvis du ikke kan sove, kan du forsøge at stå op, lave noget roligt og gå så i seng igen efter ca. 20 minutter.

3. Gå i seng og stå op på ca. samme tidspunkt hver dag, både i hverdagen og i weekenden

En regelmæssig og stabil døgnrytme indebærer, at tidspunktet for, hvornår man går i seng og står op, er stort set er de samme både i hverdagen og i weekenden. Søvn som er placeret på dette tidspunkt af døgnet, virker antidepressivt.

4. Sov cirka 8 timer om natten, og undgå helst lure om dagen

Trætheden kan nogle gange overmande en om dagen, når man har en depression, men vi anbefaler, at prøve at undgå at sove om dagen, idet man kan have sværere ved at sove om natten. Hvis du bliver træt i løbet af dagen, kan du forsøge, at:

- Ordne noget praktisk, lytte til et stykke musik eller gå en tur

Hvis du får brug for at hvile dig eller sove, kan du forsøge, at:

- Sæt dig i sofaen med lukkede øjne i 10 minutter, og slap godt af
- Tag en powernap i maksimum 25 minutter. Derved kommer du ikke ned i den dybe søvn

5. Dagslys: Kom ud i lyset hver dag, gerne 30-60 minutter

Mennesker har brug for lys om dagen, gerne morgen/formiddag, hvor lyset er mest blåt, og dermed har størst virkning på humøret. Lys har betydning for udskillelsen af serotonin, hvilket er med til at forklare den antidepressive effekt af lys. Omvendt har vi brug for mørke om aftenen og natten, idet mørke fremmer frigørelsen af søvnhormonet Melatonin.



Du kan forsøge at bruge lys og mørke aktivt ved, at:

- Komme ud i dagslyset hver dag, gerne morgen/formiddag i minimum 30-60 minutter. Det er nok til, at døgnrytmen stabiliseres og den antidepressive effekt indtræffer. Dagslyset har den bedste farvesammensætning for at stabilisere vores biologiske ur, og det er der altid i tilstrækkelig styrke, også om vinteren
- Tænde indendørsbelysningen og trække gardinerne fra, når du står op og sørge for god belysning, når du er hjemme om dagen
- Undgå for meget lys om aftenen, især blåt lys. Derfor er det en god idé at dæmpe belysningen og slukke elektronikken et par timer inden, du går i seng
- Sove i et mørkt soveværelse

6. Fysisk aktivitet: Bevæg dig hver dag i dagstiden, minimum i 30-60 minutter

Fysisk aktivitet indebærer alle former for bevægelse. Bevægelse er godt for nattesøvnen, da man falder hurtigere i søvn og sover længere. Dertil kommer, at bevægelse i sig selv har god indvirkning på humøret. Det er en god idé at vælge former for bevægelse, du godt kan lide at lave – al bevægelse tæller, dvs. løb, gåtur, havearbejde, cykling, rengøring, svømning mv.

- Prøv at bevæge dig 30-60 minutter om dagen
- Planlæg den fysiske aktivitet så den ligger først på dagen og senest kl. 19.00 om aftenen, da fysisk aktivitet senere på dagen kan gøre det svært at falde i søvn

For at gøre det lidt nemmere kan du kombinere den fysiske aktivitet med noget du godt kan lide, for eksempel musik eller lydbog i ørerne, cykle eller gå en tur med en ven, eller du kan gå på opdagelse i et nyt område.

7. Socialt samvær: Vær i kontakt med andre mennesker

At være sammen med mennesker, man godt kan lide gør, at man modarbejder isolation og dermed depression. Samtidig er sociale aktiviteter med til at stabilisere døgnrytmen og give psykisk overskud. Forsøg at ses eller være i kontakt med venner og familie hver dag, også selv om du bare ser dem i kortere tid. Måske er det en fordel at lave noget sammen, og det kan også være en god idé, at du melder ud, hvad der er bedst for dig lige nu, f.eks. at du gerne vil ses, men kun kan overkomme ½-1 time.

Her er et par idéer til socialt samvær:

- Gå en tur sammen
- Drik en kop kaffe sammen
- Tage en snak i telefon
- Se en film i biografen
- Foreningslivet, det lokale bibliotek eller aftenskole
- SMS / sociale medier



8. Måltider: Få stabile hovedmåltider

En måde at skabe en regelmæssig hverdag og døgnrytme er ved at få stabile måltider i løbet af dagen, og samtidig ikke spise for sent om aftenen, da sene måltider kan gøre det svært at falde i søvn.

- Morgenmad kl. 07.30
- Frokost kl. 12.00
- Aftensmad kl. 18.30

Mellemmåltider kan være en god idé – hvis du har mere appetit - for eksempel kl. 10.00, 15.00 og kl. 20.00.



9. Medicin

Det er vigtigt, at du tager din medicin regelmæssigt og på de rette tidspunkter. På den måde sikrer du, at den medicinske behandling har det bedste resultat. Hvis du har svært ved at huske din medicin kan du:

- Tage den sammen med noget andet du gør hver dag: Morgenmad eller børste tænder.
- Lave en påmindelse på din telefon
- Have medicinen stående fremme på køkkenbordet, så du ser den

10. Rygning: Hold igen med at ryge inden sengetid

Hold igen med at ryge lige inden du skal sove, og spring rygning over om natten, da det kan forstyrre din søvn.

11. Drikkevarer: Find alternativer til kaffe, cola og andre drikke med koffein efter kl. 17.00, og undgå alkohol

Kaffe og andre drikke med koffein, for eksempel sort te, cola og energidrikke, giver et ”vågenhedskick”, hvilket gør, at det er en god idé at reservere kaffen til om morgenen og i dagstiden, og så finde et andet alternativ til om aftenen. En måde at ændre vaner omkring kaffe og alkohol er at tænke i alternativer finde noget andet du godt kan lide at drikke, for eksempel kan du prøve at drikke:

- Juice, smoothies, varm saft, kamillete, dansk vand med smag eller postevand.
- Måske skal den nye drik kombineres med noget andet som for eksempel en god bog eller en småkage

Alkohol, selv i små mængder forstyrrer søvnen. Derfor er vores generelle anbefaling, også i forhold til medicinen, at undgå alkohol.

12. Negative Automatiske Tanker (NAT) og angst: Råd om håndtering af NAT og angst

Depression kan medføre unuancerede tanker: Negative Automatiske Tanker (NAT). NAT er ufrivillige og delvist bevidste. NAT kan reduceres ved:

- **Alternative tanker:** NAT får modspil fra en alternativ tanke. Prøv at formulere den negative tanke, der forværrer din tilstand og find en mere hensigtsmæssig tanke, der giver dig lettelse og håb. Når de negative tanker melder sig, er det en god idé at læse de alternative tanker op for dig selv.

Ofte kan en depression også være ledsaget af angst eller indre uro, og kan f.eks. være kendetegnet ved:

- Nervøsitet og bekymring
- Hurtigere hjertebanken
- Overfladisk og hurtigere vejrtrækning
- Spændinger i musklerne, varme i kroppen, rødme og svedige hænder
- Kvalme og mundtørhed

Nogle gange kan angsten blive så udtalt, at man kan blive bange for at miste kontrollen. Angsten er kroppens naturlige biologiske svar på, at gøre os beredt til at håndtere fare eller sikre artens overlevelse. Angsten kan gøre, at der er ting man begrænses i, f.eks. at tage bussen eller at se andre mennesker, hvilket i sidste ende kan forværre depressionen. Derfor er det vigtigt, at du taler med din psykiater/terapeut, hvis du oplever angst, og også finder en strategi, der virker for dig.

Den gode nyhed er, at angst kan håndteres - du kan forsøge med:

- **Afledning**

Led angsten på afveje ved at flytte fokus til de ydre omgivelser. F.eks. kan du prøve at se dig omkring i rummet efter alle hvide genstande eller kig ud ad vinduet og tæl cyklister – brug alle dine sanser. Du kan også prøve at lede opmærksomheden fra tankerne med en aktivitet, f.eks. at tælle baglæns fra 100, læse i en bog, løse sudoku, lytte til radio/podcast/musik, se serie/film, tage opvasken mv.

- **Åndedrætsøvelse, ”pust angsten ud”**

Øvelsen går i sin enkelhed ud på at puste angsten ud ved at: Placer dine hænder på maven, tag en dyb vejtrækning mens du tæller til 4. Hold her på vejret mens du tæller til 4 og pust ud mens du tæller til 4. Hold vejret igen på 4 og tag på ny en dyb vejtrækning mens du tæller til 4. Gentag igen til du kan mærke angsten aftager.

Det er en god ide med daglig øvelse for derved at gøre kroppen mere rolig.

- **”Spænd og slap af”**

Stå ret op med en hoftebreddes afstand mellem fødderne.

Spænd op i alle muskler i kroppen – lår, balder, mave, arme og hænder evt. også ansigtet.

Hold spændingen mens du tæller til 30. Slip spændingen.

Gentag gerne.

Formålet er at du flytter opmærksomheden mod kroppen og mærker forskel på at spænde op og slippe spændingen, hvilket kan flytte fokus og dæmpe uro.

12 råd til en bedre søvn og stabil døgnrytme

1. Morgenrutine: Kom godt i gang med dagen med en morgenrutine, hvor du står op omkring kl. 07.00 / 08.00
2. Aftenrutine: Forbered kroppen på at sove og ”gear ned”, så du er rimelig sikker på at sove før midnat, helst omkring kl. 22.00 / 23.00
3. Gå i seng og stå op på ca. samme tidspunkt hver dag, både i hverdagen og i weekenden
4. Sov cirka 8 timer om natten, og undgå helst lure om dagen
5. Dagslys: Kom ud i dagslyset hver dag (morgen / formiddag), gerne i minimum 30-60 minutter
6. Fysisk aktivitet: Bevæg dig hver dag i dagstiden (morgen / formiddag), gerne i minimum 30-60 minutter
7. Socialt samvær: Vær i kontakt med andre mennesker dagligt
8. Måltider: Få stabile hovedmåltider, for eksempel kl. 07.30, 12.00 og 18.30
9. Medicin: Tag din medicin regelmæssigt på de rigtige tidspunkter
10. Rygning: Hold igen med at ryge lige før du skal sove og om natten, hvis du vågner
11. Drikkevarer: Find alternativer til kaffe, cola og andre drikke med koffein efter kl. 17.00, og undgå alkohol
12. Negative Automatiske Tanker (NAT) og angst: Råd om håndtering af NAT og angst



Psykiatri

Rigshospitalet
Intensivt Affektivt Ambulatorium
(IAA)

Lavet af: Anne Sofie Aggestrup,
Signe Dunker Svendsen og
Klaus Martiny